

# GESTES ET POSTURES - AIDE À DOMICILE

## OBJECTIFS DE LA FORMATION



- Étudier et prévenir les risques d'apparition de maladies professionnelles et d'accidents du travail
- Former les stagiaires à une gestuelle optimale et réflexe lors de la manutention de personnes, la manipulation de charges inertes et d'équipements
- Améliorer les conditions et la qualité de vie du travail
- Adopter une bonne hygiène de vie

## PROGRAMME DE LA FORMATION



- Introduction sur les troubles musculo-squelettiques (TMS) et état des lieux des pathologies en France
- Anatomie et biomécanique
- Facteurs de risque et pathologies du travail
- Techniques spécifiques à la manutention de personnes et aux tâches spécifiques à domicile
- Principes d'économie d'effort et de sécurité physique
- Entraînement aux gestes corrects et gestes à éviter
- Hygiène de vie

## MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Interaction permanente entre les participants et le formateur
- Mise en situation des participants (Situations à Résolution de Problèmes)
- Pédagogie par l'action : le formateur utilise son expérience d'ostéopathe, spécialiste en biomécanique du rachis pour entraîner les participants aux différentes postures et donner les conseils adéquats.

## QUALIFICATION DU FORMATEUR



Praticien Ostéopathe diplômé  
Formateur spécialisé en gestes et postures et/ou formateur PRAP

## RECYCLAGE CONSEILLÉ TOUS LES 2 ANS - 4H

Une obligation pour l'employeur

Décret 3 septembre 1992 – Art. R. 231-71 du Code du Travail



# NEO FORMA

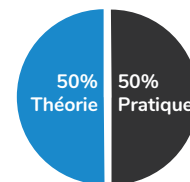


**PUBLIC**

Aide à domicile étant amenée dans le cadre de son activité à travailler avec des personnes à mobilité réduite ou en situation de handicap et à effectuer du port de charges et des postures contraignantes dans le cadre des tâches à domicile

## PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis



**DURÉE**

**1/2 journée soit 4H**

Effectif : 1 pers minimum  
10 pers maximum



**VALIDATION**

Remise d'une attestation individuelle de formation



**DOCUMENTATION**

Remise d'une brochure spécifique gestes et postures